

Pancakes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : < 4 minutes (<1 minute par pancake), qui peut être réduit à <1 minutes si vous cuisez les 4 pancakes en même temps !

Ingrédients pour 4 Pancakes :

Version sucrée	Version salée
• 1 œuf	• 1 œuf
• 20g de compote sans sucres ajoutés	• 2 cuillères à soupe de crème de coco
• 35g de flocons d'avoine	• 15g de farine de patate douce, riz, lentilles...
• ½ sachet de levure chimique (facultatif)	• ½ sachet de levure chimique (facultatif)
• 1 cuillère à café d'huile de coco (facultatif)	• 1 cuillère à café d'huile d'olive (facultatif)

- Topping au choix :
 - Fruits :
 - 3 cuillères à soupe de coulis de fruits (cuire 500 g de fruits rouges (myrtilles, fraises, framboises, mûres...) avec 60 g de muscovado ou sucre de coco pendant 15 minutes, mixer)
 - 100 g de fruits frais de saison coupés en morceaux (fraises, melon, kiwi, mangue...)
 - 30g de fruits secs (bananes, raisins, mangue, noix de coco râpée...)
 - 1 cuillère à café de miel, sirop d'érable et ½ banane coupée en rondelles
 - Matière grasse :
 - 1 cuillère à soupe d'amandes, noix, noisettes, graines de courge, lin, tournesol...
 - 1 cuillère à soupe de purée d'amandes, sésame, noisettes
 - 15g de pépites de chocolat noir
 - Protéines :
 - 20g de fromage frais ou sec
 - 1 tranche de jambon
 - 1 tranche de saumon fumé

Préparation :

1. Mélanger les œufs et la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
2. Ajouter la compote et bien mélanger
3. A feu doux, faire cuire de chaque côté à la poêle 1 cuillère à soupe de pâte étalée
4. Mettre le topping de votre choix
5. Déguster

Variantes :

- Varier les saveurs de la compote ou utiliser ½ banane bien mûre
- Utiliser de la farine à la place des flocons d'avoines (riz, châtaigne, sarrasin...)